

# Pamela Lecchi

INSEGNANTE DI YOGA  
PILATES MATWORK  
MEDITAZIONE GUIDATA  
RESPIRAZIONE

## CONTATTO

## INFORMAZIONI PERSONALI

### ISTRUZIONE E FORMAZIONE

#### Liceo Linguistico Teresa Ciceri, Como

Inglese, Francese, Tedesco  
2000/2001

#### Università Statale di Milano

Beni Culturali, Archeologia  
2005/2006

#### Rainbow Yoga, Australia

Certificazione Yoga Alliance, Insegnante di Yoga  
2019

#### Balanced Body Pilates, Milano

Certificazione Istruttore Pilates Matwork  
2020

## PECULIARITA'

- Guida positiva e incoraggiante
- Intuitiva e attenta ai bisogni dei singoli
- Formazione costante

- Stesura di programmi personalizzati
- Disponibilità week end e orario serale
- Disponibilità a trasferte per laboratori e workshop

## ESPERIENZE LAVORATIVE

### Insegnante Yoga per Bambini

- ANTEAS, Servizi Educativi e Ricreativi, Como. 2020 / 2021
- Associazione NOI, Tavernerio (CO). 2020 / in corso
- Arvindaa Yoga. Como. 2022 / in corso
- Scuola Materna di Rebbio, Como. 2022 / in corso
- Palestra Life Changer Just Training, Chiasso. (CH) 2022 / in corso

### Insegnante Yoga Vinyasa Flow

- ANTEAS, Servizi Educativi e Ricreativi, Como. 2020 / 2021
- Associazione NOI, Tavernerio (CO). 2020 / in corso
- Palestra 20HOURS, Gruppo Pentafit, Villaguardia (CO). 2021
- Palestra Fit Express, Cantù (CO) 2021 / in corso
- Palestra Primadonna Fitness, Lugano (CH). 2022 / in corso
- Palestra PortaVerde, Balerna (CH). 2022 / in corso

### ALTRI PROGETTI in corso e in giro

- Campus estivi multi sport per ragazzi in montagna
- Progetto Scuola Play Yoga (Primaria e Medie)
- Team Building aziendali di Yoga in ufficio
- Lezioni private a domicilio singole o piccoli gruppi
- Yoga all'aperto, nei boschi, nei prati, in spa...

### Insegnante Yoga Terza Età

- Palestra Palapedretti, Albese (CO). 2020 / in corso
- Associazione Raggi di Luce, Tavernerio (CO). 2022 / in corso

### Insegnante Yoga Donne in Gravidanza

- Associazione NOI, Tavernerio (CO). 2020 / in corso

### Insegnante Pilates Mat

- Palestra PortaVerde, Balerna (CH). 2022 / in corso
- Palestra Fit Express, Cantù (CO) 2021 / in corso

### Insegnante Respirazione, Meditazione

- Squadra Basket femminile U17 Villaguardia (CO), 2021
- Squadra agonistica femminile Tennis Molinetto, Cernusco sul Naviglio (MI) 2020 / in corso
- Squadra Calcio Giovanissimi Albate HF Como, Como 2022 / in corso
- Meditazioni e visualizzazioni guidate e sciamaniche (ON LINE)